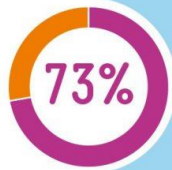


SLAAPKENNIS



73% weet dat kort voor bedtijd naar beeldscherm kijken (tablet, smartphone, laptop) zorgt voor minder goed in slaap vallen



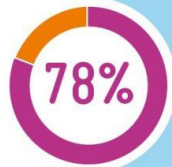
62% weet dat cafeïnehoudende drankjes een paar uur voor het slapen gaan, negatieve invloed heeft op hoe goed je slaapt



59% weet dat als je alcohol drinkt voor het slapen gaan, je minder goed slaapt



93% weet dat als je overdag flink beweegt, je beter slaapt



78% weet dat in het weekend net zo laat opstaan en naar bed gaan als doordeweeks, helpt om beter te slapen

SLAAPGEDRAG



94% kijkt naar schermen in het uur voor bedtijd



66% drinkt dranken met cafeïne een paar uur voor bedtijd



68% neemt enkele uren voor bedtijd nog alcoholische drankjes



53% beweegt niet voldoende overdag



73% staat niet iedere dag rond dezelfde tijd op

67% gaat niet iedere dag rond dezelfde naar bed

